

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

Annetta Kurvinen

TOIMINTAKYKYÄ TUKEVAN MAININGIN ELÄMYSPUISTON  
SUUNNITTELU

Opinnäytetyö 2010

## TIIVISTELMÄ

### KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

#### Vanhustyön koulutusohjelma

KURVINEN, ANNETTA

Toimintakykyä tukevan Mainingin elämyspuiston suunnittelu

Opinnäytetyö

38 sivua + 1 liitesivu

Työn ohjaaja

Lehtori Merja Laitoniemi ja lehtori Merja Nurmi

Toimeksiantaja

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöntekijät

Huhtikuu 2010

Avainsanat

ikäntymisen, toimintakyky, esteettömyys, viherympäristö

Tämän projektisuunnitelman tehtävä on osoittaa, miten elämyspuiston avulla voidaan vaikuttaa ikäihmisten toimintakykyyn mielekkään toiminnan avulla sekä luoda turvallisuutta ja lisätä elämänhallintaa. Nämä seikat tukevat ikäihmisten omia voimavaroja tasavertaisesti ja lisäävät heidän omatoimisuuttaan.

Sysmän Palvelukeskus Mainingin piha-alueella oleva hyödyntämätön nurmikenttä on sijainniltaan ja kooltaan sopiva toteutuskohde elämyspuiston kaltaiseen tarkoitukseen. Halu parantaa palvelutasoa ja parantaa asiakkaiden viihtyvyyttä antoivat idean suunnitella uudenlaisen ulkoilun alueen nykyiseen työpaikkaan.

Projektisuunnitelmassa on arvioitu ja verrattu viittä erilaista toimintakykyä tukevaa pihaa benchmarking-menetelmää apuna käyttäen. Lisäksi tulevat elämyspuiston käyttäjät on otettu huomioon tekemällä kohderyhmälle, sysmäläisille kotona asuville ikäihmisille, kvantitatiivinen, puolistrukturoitu kysely. Kysymyksiä laatiessa huomioitiin mahdollisten elämyspuiston käyttäjien nykyiset harrastus- ja ulkoilutottumukset sekä sosiaaliset suhteet. Kyselyn ja benchmarking-menetelmän avulla saatiin kuva siitä, mitä elämyspuiston tulee sisältää, jotta se tarjoaa jokaiselle jotakin mielenkiintoista.

Mainingin elämyspuisto suunniteltiin keskelle ikäihmisten asuinalueita, joten ainakaan välimatka ei muodostu käyttöesteeksi ja puistolle saadaan mahdollisimman paljon käyttäjiä. Lähistöllä asuville ikäihmisille voidaan tarjota Mainingin elämyspuiston avulla mahdollisuus oman terveyden ja sairauksien hoitoon sekä ennaltaehkäisyyn. Elämyspuistosta löytyy jokaiselle jotakin, sillä se muodostuu monista eri elementeistä. Puiston suunnittelussa on otettu huomioon ikäihmisten fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet sekä mahdollisuudet.

## ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Degree Programme in Elderly Care

KURVINEN, ANNETTA

Planning of Maininki Experience Park to Support Overall  
Functioning Ability

Bachelor's Thesis

38 pages + 1 page of appendices

Supervisors

Merja Laitoniemi, MNSc, and Merja Nurmi, MNSc,

Commissioned by

Päijät-Häme sosiaali- ja terveystyö

April 2010

Keywords

aging, functioning ability, accessibility, park

The purpose of this project plan is to indicate how pleasurable activities in an experience park can have a positive impact on the overall functioning ability in the elderly. They also increase their sense of security and give them resources to feel they are in charge of their own lives. These positive results equally support the personal resources of the elderly and increase their abilities to take initiative independently.

Both the size and the location of the unused lawn in the yard of Sysmä Service Center, Maininki, make it an ideal place to establish an experience park. The desire to improve the quality of service and to make the service center a more pleasurable place for the clients gave me an idea to design a completely different recreation area for the Sysmä Service Center.

In the project plan five different yards supporting the clients' functioning ability were evaluated and compared by benchmarking technique. The future users of the experience park have also been taken into account. The target group which consists of elderly people living at home answered the quantitative, semi-structured inquiry. In planning the questions attention was paid to the possible hobbies, recreational habits and social relationships of the future users of the experience park. The inquiry and the benchmarking gave me ideas of the functions and the equipment needed in an experience park to provide something interesting for all users.

The planned location of Maininki experience park is in the middle of a residential area for the elderly, so the distance to the park should not be a problem and the park could be accessed by many. Maininki experience park can provide the elderly in the vicinity a chance to take care of their health and illnesses, it is also efficient illness prevention. The park consists of many elements so there is something for everyone. The plans for the experience park take into account the physical, mental and social needs and possibilities of the elderly.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY	7
2.1	Fyysinen toimintakyky	7
2.2	Psyykkinen toimintakyky	8
2.3	Sosiaalinen toimintakyky	9
3	YMPÄRISTÖN MERKITYS TOIMINTAKYVYLLE	10
3.1	Puisto ja sen merkitys toimintakyvylle	10
3.1.1	Puiston merkitys psyykkiselle toimintakyvylle	11
3.1.2	Puiston merkitys sosiaaliselle toimintakyvylle	11
3.1.3	Puiston merkitys fyysiselle toimintakyvylle	12
3.2	Ympäristön turvallisuus ja esteettömyys	13
4	MAININGIN ELÄMYSPUISTON TARKOITUS JA TAVOITTEET	14
5	MAININGIN ELÄMYSPUISTON SUUNNITELMAN TOTEUTTAMINEN	16
5.1	Lähtökohdat	16
5.2	Käyttäjäryhmät	16
5.3	Yhteistyötahot sekä suunnittelun eteneminen	17
5.4	Mainingin elämyspuiston toteuttamiseen liittyvät riskit	19
5.5	Budjetti ja kustannusarvio	20
5.6	Tiedonkeruu kyselyn avulla	21
5.7	Kyselyn yhteenveto	22
5.7.1	Ikäihmiset ja ulkoilu	22
5.7.2	Ikäihmisten sosiaalinen verkosto	23
5.7.3	Ikäihmisten liikunta	23
5.8	Tiedonkeruu benchmarking-menetelmän avulla	24
5.9	Benchmarking-yhteenveto	29
5.10	Mainingin elämyspuiston suunnitelman sisältöä	30

6	ARVIOINTI JA POHDINTA	32
6.1	Opinnäytetyön arviointi	32
6.2	Opinnäytetyön pohdinta	33
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	
	Liite 1. Kyselylomake	

## 1 JOHDANTO

Vuonna 2009 Suomessa 17 % väestöstä oli yli 65-vuotiaita. Luku näyttää kasvavan 27 %:iin vuoteen 2040 mennessä. (Tilastokeskuksen väestöennuste 2009–2060). Sysmän kunnan väestö on iäkkäämpää kuin koko maassa ja Päijät-Hämeessä keskimäärin. Nykyään Sysmässä on 28 % yli 65-vuotiaita, ja vuonna 2030 yli 65-vuotiaita on lähes 40 %. (Sysmän vanhuspoliittinen strategia vuoteen 2010, 22). Suuri ikäihmisten määrä on synnyttänyt tarpeen kehittää uusia toimintamuotoja ja tapoja tukea kotona asumista. (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä, koti- ja asumispalvelustrategia 2009).

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus osoittaa että kiinnostus ikäihmisten palvelujen kohtaan on kasvanut. Ikäihmisten hoidon ja hyvinvoinnin turvaaminen on myös lakisääteistä. Suomen perustuslain mukaan julkisen vallan on turvattava perus- ja ihmisoikeuksien toteutuminen, kuten oikeus yhdenvertaisuuteen ja välttämättömään huolenpitoon. (Ikäihmistenpalvelujen laatusuositus 2008.)

Yksi ikäihmisten hoidon tärkeistä elementeistä on terveysliikuntaa edistävä fyysinen ja toiminnallinen ympäristö. Ympäristö koostuu luonnonympäristöstä ja rakennetusta ympäristöstä, jonka tehtävä on edesauttaa ja kannustaa ikäihmisiä liikkumaan ja tukea heidän omaa aktiivisuuttaan. (Harmokivi & Rantala(toim.) 2008, 19.)

Opinnäytetyön avulla haluan osoittaa, että geronomin tehtävä on muun muassa edistää ikäihmisen elämänlaatua ja hyvinvointia. Mainingin elämyspuiston avulla voidaan tarjota mielekästä toimintaa, luoda turvallisuutta ja lisätä elämänhallintaa, mikä tukee ikäihmisen tasavertaisuutta ja omia voimavaroja. Sitä kautta ylläpidetään ja lisätään omatoimisuutta.

Haluan suunnitella ja rakentaa uudenlaisen ulkoilualueen Sysmän Palvelukeskus Mainingin edessä olevalle nurmikentälle. Nurmikenttää ei ole tällä hetkellä lainkaan hyödynnetty. Ikääntyneet ihmiset kävelevät läheisen parkkipaikan ympäri ja istuvat ulko-oven edessä olevilla penkeillä ja keinuissa. Nurmikentän voisi muuttaa ulkoilualueeksi, jossa voidaan kuntouttaa ikäihmisiä niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen toimintakyvyn alueilla. Nurmikenttä sijaitsee saavutettavuuden kannalta erinomaisella paikalla Palvelukeskus Mainingin edessä.

Teen tutustumiskäyntejä viiteen erilaiseen toimintakykyä tukevaan pihaan. Käytän benchmarking-menetelmää eli vertaan toisten pihoja ja peilaan niitä Sysmän palvelukeskus Maininkiin suunniteltavaan elämyspuistoon. Myös elämyspuiston tulevat käyttäjät on otettu huomioon tekemällä sysmäläisille ikäihmisille kysely. Kyselyn tavoitteena oli saada selville, mitä he tällä hetkellä harrastavat, käyvätkö he paljon ulkona, millainen heidän sosiaalinen verkostonsa on ja miten he ylläpitävät liikkumisen taitoa.

## 2 IKÄÄNTYMINEN JA TOIMINTAKYKY

Hyvä toimintakyky on tärkeä osa ihmisen terveyttä. Toimintakyky muodostuu fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksista. Se on myös kyky selviytyä päivittäisestä toiminnasta. (Lyyra 2007, 21; Vallejo Medina, Vehviläinen, Haukka, Kivelä, & Pyykkö 2006, 59; Eloranta & Punkanen 2008, 41.) Terveys on tässä yhteydessä käsitetty tasapainoksi yksilön toimintakyvyn ja tavoitteiden sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön välillä. Iäkkäiden ihmisten arvioidessa omaa toimintakykyään nousevat esille päivittäisistä askareista selviäminen sekä fyysinen ja psyykkinen toimintakyky. Heikentyntä toimintakykyä voidaan kompensoida kuntoutuksella ja muuttamalla yksilön toiminnan tavoitteita vastaamaan paremmin muuttunutta toimintakykyä. Lisäksi muuttamalla fyysistä ympäristöä esteettömämmäksi ja toimintaan kannustavaksi sekä lisäämällä sosiaalista tukea ihmiset oppivat käyttämään omia voimavarojaan oman toimintakykynsä ja terveytensä ylläpitämiseen (Heikkinen 2003, 29; Vallejo Medina ym. 2006, 57).

Toimintakyvyn eri puolet, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen, ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa toisiinsa. Niitä kuitenkin tarkastellaan erikseen, koska normaalit vanhenemismuutokset ja patologiset vanhenemismuutokset näkyvät eri tavalla, ja ne ilmenevät eri nopeudella (Ruoppila 2003, 121).

### 2.1 Fyysinen toimintakyky

Fyysisen toimintakyvyn määrittelyssä korostuvat hengitys- ja verenkiertoelimistön, tuki- ja liikuntaelimistön sekä keskus- ja ääreishermoston toiminta. Yleensä fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen johtuu osittain biologisesta vanhenemisestä, mutta sairaudet huonontavat toimintakykyä enemmän kuin vanheneminen. (Eloranta & Punkanen 2008, 10; Vallejo Medina ym. 2006, 58; Lyyrä 2007, 21.)

Liikunnalla on huomattava yhteys ikäihmisten hyvän terveyden ja toimintakyvyn pysymiseen ja ylläpitämiseen. Liikunta hidastaa vanhenemiseen liittyvää fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn rapistumista sekä lieventää ja ennaltaehkäisee monia sairauksia. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2003, 21.)

Elinajan odotteeseen näyttävät vaikuttavan perinnöllisyys (25 %), aikuisiän elinolot ja elintavat (50 %) ja lapsuus- ja nuoruusajan elinolot ja elintavat (25 %). Myös vanhana fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisellä ja liikunnalla on merkitystä. Ikääntyessä lihasvoima, kestävyys, nopeus, reaktiokyky, tasapaino ja hapenottoakyky heikkenee, joskin näihin voidaan vaikuttaa harjoittelulla. Myös henkiseen suorituskyykyyn pätevät samat periaatteet kuin fyysiseen suorituskyykyyn. Henkistä toimintakyykyä voidaan ylläpitää ja kehittää harjoitusten ja toiminnan avulla. (Heikkinen 2003, 30.)

Toimintakyvyn rajoitukset yleistyvät ja pahenevat keskimäärin 75 ikävuoden jälkeen. Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksessa (Fogelholm, Haapola, Abetz, Heinonen, Karisto, Kasila, Mäkelä, Seppänen, Talja, M., Uutela, Valve & Väänänen 2007, 65; Haapola, Fogelholm, Heinonen, Karisto, Kullaa, Mäkelä, Niiranen, Nummella, Pajunen, Ritsilä, Seppänen, Töyli, Uutela, Valve & Väänänen 2009, 84) mukana olleiden 75–79-vuotiaiden ryhmästä näkyy, että koettu fyysinen hyvinvointi heikkenee. Joka kymmenennen fyysinen toimintakyyky on huono. Fogelholmin ym. (2007, 65) mukaan tutkituilla on enemmän kipuja, tehtävistä selviytyminen on vaikeampaa ja tarmokkuus vähenee.

## 2.2 Psyykkinen toimintakyyky

Ruoppilan (2003) mukaan psyykkisen toimintakyyvyn käsite ei ole vielä vakiintunut. Se perustuu älykkyyden ja tiedollisten toimintojen tutkimukseen. Kun ihmiset osaavat yhdistää toimintansa tavoitteet, tiedonkäsittelytoimintonsa sekä minäkäsityksensä, silloin puhutaan psyykkisestä toimintakyyvystä. Kognitiiviset toiminnot, psykomotoriset toiminnot, psyykkinen hyvinvointi, depressio, ahdistuneisuus, stressi ja yksinäisyyden kokemukset sisällytetään psyykkisen toimintakyyvyn käsitteeseen. Myös erilaiset psyykkiset keinot liittyvät psyykkisen toimintakyyvyn käsitteeseen. (Lyyra 2007, 21.)

Havaintotoimintojen hidastuminen ja tarkkuuden huonontuminen ovat selkeitä ikään-tymismuutoksia. Kun tunnetaan ikäihmisen asuin- ja elinympäristö sekä sosiaalinen verkko, voidaan arvioida, tukeeko tämä verkosto ikäihmisen selviytymistä päivittäisen elämän vaatimuksista ja haasteista. (Ruoppila 2003, 121.)



Psyykkinen toimintakyky tarkoittaa kykyä suoriutua henkisistä ja älyllisistä tehtävistä. Ihminen tarvitsee henkisiä voimavaroja selviytyäkseen arkielämän vaatimuksista. Psyykkinen toimintakyky liittyy ihmisen älyllisiin toimintoihin eli havaitsemiseen, aistimiseen, muistiin, oppimiseen, ongelmien ratkaisemiseen sekä kykyyn selviytyä uusista tilanteista, persoonallisuuteen, minäkuvaan, luovuuteen ja mielenterveyteen. Psyykkinen toimintakyky liittyy myös ihmisen elämäkatsomukseen ja vakaumuksiin. (Ruoppila 2003, 119; Vallejo Medina ym. 2006, 58.)

Ihmisen voimavarat ovat keinoja, joiden avulla hän selviytyy elämässään. Vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa hänelle muodostuu käsitys itsestään, ajattelustaan, osaamisestaan sekä suhteestaan toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Näitä omakohtaisen kokemuksen kautta muodostuneita voimavaroja jokainen ihminen tarvitsee. Voimavarat muodostavat perustan ihmisen toimintakyvylle. Merkityksellistä on se, millaiseksi ihminen tuntee oman toimintakykynsä. Ulkoisesti samanlaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat kokea hyvinkin eri tavalla oman selviytymisensä. Ihmisen toiminnassa ei voida erotella erilaisia voimavaroja, vaan kaikki vaikuttavat yhdessä hänen kykyynsä selviytyä. (Heikkinen 2003, 29; Kettunen ym. 2003, 91.)

Fogelholmin ym. (2007, 26) mukaan ilmenee, että 1926–1930 syntyneet tuntevat itsensä useammin alakuloisiksi, apeiksi, loppuun kuluneiksi ja mielialansa matalammaksi kuin vertailun nuoremmat ikäryhmät (1946–1950 sekä 1936–1940). Samassa raportissa sivulla 66 todetaan, että kun järjestää monipuolista tekemistä, psyykkisten hyvinvointi säilyy paremmin.

### 2.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja kykyä olla yhteiskunnan jäsen. Sosiaalinen toimintakyky sisältää harrastukset, muut vapaa-ajan viettotavat, kontaktit ystäviin ja tuttaviiin, kyvyn olla vuorovaikutuksessa sekä kykyä toimia. Kun hahmottaa oman suhteen ympäristöön ja oppii tuntemaan omia mahdollisuuksia, puhutaan yksilötasosta. Ryhmätasolla tarkoitetaan ihmisten välisiä suhteita, perhettä, ystäviä ja sukulaisia. Lisäksi myös sitä, miten ihmiset toimivat sosiaalisissa organisaatioissa yhteiskuntatasolla (Eloranta & Punkanen 2008, 16; Vallejo Medina ym. 2006, 59; Lyyra 2007, 21.)

Ikihyvä Päijät-Häme-tutkimuksen perusraportissa (2007, 47) tuli ilmi, että yksinäisyys on ongelma ja se lisääntyy selvästi iän myötä. Kuitenkin psyykkinen hyvinvointi sekä sosiaalinen toimeliaisuus säilyvät iäkkäillä hyvin Päijät-Hämeen alueella. Fogelholm ym. (2007, 31) osoitti, että sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys hyvinvointiin ja että yksinäisyys ennakoii lisääntyvää terveyspalvelujen käyttöä ja heikentyvää toimintakykyä. Kariston (2009, 38) mukaan harrastukset pitävät ikäihmisen kiinni yhteiskunnassa ja estävät sosiaalisen verkoston kapenemisen.

### 3 YMPÄRISTÖN MERKITYS TOIMINTAKYVYLLE

#### 3.1 Puisto ja sen merkitys toimintakyvylle

Puutarhaympäristöjen hyvinvointia lisäävä vaikutus on tunnettu jo pitkään. Kuitenkin vasta 1900-luvun alkupuolella tätä tietoutta alettiin hyödyntää Suomessa, kun puutarhoja alettiin rakentaa mielisairaaloiden yhteyteen. Puutarhaterapian käyttö laajeni maailmalla psykiatrian kautta myös muihin asiakasryhmiin. (Salovuori 2009, 82.) Puutarha tarjoaa kasvattamisen ja viljelemisen elämyksiä, jotka kehittävät ihmisen ajatuksia ja tunteita. Nykyinen suuntaus näyttää korostavan viherympäristön merkitystä kuntoutuksessa. (Hyypä & Liikanen 2005, 166.)

Varsinkin ikäihmisten elinympäristön on tärkeää tukea ja edistää yksilön fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä ja sen ylläpitoa. Ikäihmisille ovat tärkeitä ympäristön virikkeellisyys, elävyys ja rikkaus. (Ruoppila 2003, 147; Hakonen 2003, 214; Eloranta & Punkanen 2008, 77.) Rakennettua miljöötä onkin kritisoitu edellä mainittujen puutteista. Puistot ja niiden tarjoamat levähdyspaikat, luonnon läheisyys ja elävyys kuuluvat – tai niiden pitäisi kuulua oleellisena osana rakennettuun miljööseen. (Siitonen 2008, 523 – 526.) Tätä väitettä tukevat Sievisen (2004, 3) esittämät tulokset vanhusten ulkoilutottumuksista. Myös Hyypä ja Liikanen (2005, 178) tukevat tätä väitettä kirjoittaessaan: *”Kauniin, viihtyisän, kodinomaisen ja luonnonläheisen ympäristön on todettu edistävän parantumista ja kuntoutumista.”*

Fogelholmin ym. (2007, 68) tutkimuksen johtopäätöksessä tuli ilmi, että mielekkäässä tekemisessä yhdistyvät parhaimmillaan psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen terveyden edistäminen.

### 3.1.1 Puiston merkitys psyykkiselle toimintakyvylle

Monipuolisten aistiärsykkeiden avulla voidaan virkistää muistia, rikastuttaa elämyksellistä maailmaa ja tarjota mielekästä sisältöä elämään (Hyypä & Liikanen 2005, 59, 178). Luonnonläheinen ympäristö tarjoaa runsaasti erilaisia aistiärsyksiä (näkö, kuulo, haju, tunto ja jopa maku). Voidaan ajatella, että kokemus ympäristöstä on sitä voimakkaampi, mitä useamman aistin kautta se voidaan kokea. Näin yksilö ei myöskään eristäyty ympäristöstään, vaikka aistit rapistuisivatkin iän myötä. (Rappe 2003, 33.)

Arkikokemukset ja aistiärsykkeet ympäröivästä luonnosta voivat palauttaa mieleen muistoja lapsuudesta ja sen tapahtumista (Hakonen 2003, 212). Puutarhaterapiassa hyödynnetään hyviä muistoja vahvisteita. Tuoksut ja kasvilajit ja usein jo pelkkien puutarhatöiden tekeminen voivat palauttaa mieleen lapsuuden maisemia ja tapahtumia. Ikäihmisten puutarhaterapiassa käytetään usein myös paljon vanhoja esineitä. (Salovuori 2009, 108 – 109.) Rappen (2005, 37–38) tutkimus vahvistaa samoja tuloksia. Kasvit helpottavat stressiä ja luovat rauhallisen ympäristön teknistyneessä yhteiskunnassa. Myös kasvien hoito tukee ja ylläpitää ikäihmisen omatoimisuutta ja toimintakykyä sekä vahvistaa elämänhallintaa. (Hakonen 2003, 212–216; Rappe 2005 37–38.)

Airilán (2005, 3) mukaan aktivoivat toiminnot pitkäaikaissairaiden hoidossa ovat parantaneet potilaiden mielialaa ja henkistä vireyttä sekä mahdollistaneet lääkkeiden käytön vähentämisen. Dementiatyössä on saatu vastaavanlaisia tuloksia.

### 3.1.2 Puiston merkitys sosiaaliselle toimintakyvylle

Puutarhanhoidon merkitys sosiaalisen toimintakyvyn tukemisessa on sukupolvien välisen vuorovaikutuksen edistäminen. Vanhat ja nuoret voivat luontevasti keskustella puutarha-asioista ja oppivat toistensa kokemuksista. Monilla ikäihmisillä on kokemuksia maanviljelystä, sadosta, katovuosista ja oman kasvimaan ja puutarhan hoidosta. Kun ikäihminen voi jakaa nämä tiedot, hän tuntee itsensä tarpeelliseksi ja arvostaa itseään. (Hakonen 2003, 216.)

Ihmisen toiminnalla täytyy olla aina jokin tarkoitus ja järkiperäinen syy. Mikäli toiminta ei motivoi yksilöä, ei hän siitä myöskään aktivoitu. Toiminnan täytyy tuntua järkevältä, itselle arvokkaalta ja miellyttävältä, jotta sen pariin jaksaa palata ja siitä

nauttia. (Kettunen, ym. 2003, 21.) Puutarha tarjoaa mielekästä ja tarkoituksellista sekä virikkeellistä toimintaa ikäihmisille (Rappe 2005).

### 3.1.3 Puiston merkitys fyysiselle toimintakyvylle

Monet yksin asuvista ikäihmisistä kokevat, että koordinaation ja tasapainon heikkeneminen sekä liikkeiden hidastuminen haittaavat heidän itsenäistä elämäänsä. Jopa 41 % ikäihmisistä rajoittaa liikkumistaan kaatumisen pelossa. Liikkumisen väheneminen puolestaan johtaa sosiaalisten yhteyksien vähenemiseen, ja ikäihmisten yksinäisyys saattaa johtaa vakavaan masennukseen, jopa itsemurhiin. Lappset-yhtiö on tutkinut ikäihmisille suunnattuja leikkipuistoja ja niiden tuomia terveysvaikutuksia ja hyötyjä. Pahtajan, Hämäläisen & Leppäsen (2003, 15) tutkimusten mukaan kun leikkipuiston käyttäjä kokee parantaneensa yhtä toimintakyvyn osa-aluetta, vaikuttaa se myös siihen miten ihminen kokee suoriutuvansa muista osa-alueista, sekä mielialaan kohentavasti. Vastaavia tuloksia on kuitenkin saatu myös hollantilaisen TNO-tutkimuksen mukaan (de Vreede, Jans, Jongert & Hopman- Rock 2007, 14–19). Viherympäristössä ulkoilun koettiin parantavan erityisesti mielialaa Rappen (2005, 37–38) tutkimusten mukaan.

Luonnolliseen vanhenemiseen kuuluu, että suoritus- ja toimintakyky heikkenevät, mutta liikkumisen avulla voidaan hidastaa ja jopa osin korjata toimintakykyä. Myös liikunta auttaa ennaltaehkäisemään sairauksia, ja sairauden jälkitilanteissa liikunta auttaa kuntoutuksessa. Kansantaloudellisesti on suuri merkitys sillä kuinka ikäihmiset säilyttävät terveytensä ja toimintakykynsä. (Suominen, Rantanen, Hirvensalo & Era 2000, 167–169.)

Rappen (2005, 37–38) tutkimusten mukaan viherympäristössä ulkoilu voi parantaa terveyttä. Mitä useammin ikäihmiset käyvät ulkona, sitä paremmaksi he kokivat terveytensä. Ulkoilu tuotti iloa ja piristi mieltä. Erityisesti vanhukset halusivat nähdä ulkona kasveja: puita, pensaita ja kukkia. Yli puolet osallistujista kertoi ulkoilun parantaneen unen laatua ja keskittymiskykyä. Samoin se palautti voimavaroja ja rauhoitti mieltä.

Fogelholmin ym. (2007, 58) tutkimuksista kävi ilmi, että marjastaminen tai sienestäminen on hyvin suosittua kuten myöskin sauvakävely. Haapolan ym. (2009, 118) mukaan sauvakävelyn määrä on lisääntynyt. Monia muita harrastuslajeja tulee myös esille. Kaikki ovat tietoisia liikunnan säilymisen tärkeydestä. Fogelholm ym.

(2007, 30) vahvistaa että fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt vuosina 2002–2005. Töylin, Fogelholmin & Väänäsen (2009, 50) tutkimusten mukaan fyysisellä ympäristöllä on tärkeä merkitys liikunnan edistäjänä. Ihmisten arkiympäristö pitäisi rakentaa mahdollisimman paljon liikunta suosivaksi ja liikkumaan houkuttelevaksi.

### 3.2 Ympäristön turvallisuus ja esteettömyys

Ympäristön esteettömyydellä tarkoitetaan kaikille sopivaa liikuntaympäristöä. Käyttäjälähtöisen näkökulman mukaan tarvitsemme esteetöntä ympäristöä. (Verhe 1994, 12; Rappe 2003, 37.) Suomen perustuslain mukaan ketään ei saa asettaa eriarvoiseen asemaan minkään henkilöön liittyvän syyn kuten vammaisuuden, iän, terveydentilan tai sukupuolen, perusteella. Kaikki ihmiset ovat tasavertaisia lain edessä. (Suomen perustuslaki 2. luku 6 §.) Liikuntalain (1 §) tarkoitus on mm. edistää liikuntaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä, tasa-arvoa, suvaitsevaisuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävä kehitystä. Myös maankäyttö- ja rakennuslaissa (MRL 2000, 1 §) velvoitteet perustuvat liikkumisen tasa-arvoon. On luotava hyvät edellytykset elinympäristölle, jossa korostuvat terveydelliset kysymykset. Tärkeä on myös sosiaalisesti kestävä kehitys, jossa korostuvat eri väestöryhmien tarpeiden huomioon ottaminen rakentamisessa ja kaavoituksessa. Lain 5 §: n mukaisesti tavoitteena on vuorovaikutteinen suunnittelu ja riittävien vaikutusten arviointi. Arviointiin perustuva suunnittelu edistää turvallisuutta, terveyttä, viihtyvyyttä, sosiaalisuutta ja eri väestöryhmien, kuten lasten, vanhusten ja vammaisten, tyydyttävien elin- ja toimintaympäristön luomista.

Arkiulkoilun tärkeimpiä tehtäviä ja hyötyjä ovat fyysisen hyvinvoinnin paraneminen, rentoutuminen, läheisyyden kokeminen ja maisemista nauttiminen (Sievinen 2002, 3; Payne, Orsage - Smith, Roy, & Godbey 2005, 17–18; Rappe 2005, 37–38). Puistot tarjoavat hyvän, turvallisen sekä luonnonläheisen liikunta- ja liikkumisympäristön, jossa kävellään, istuskellaan, tavataan tuttuja ja seurataan kasvien kehitystä eri vuodenaikoina. (Verhe, Ruti & Suomen Invalidien Urheiluliito ry 2007, 34; Rappe 2005, 37–38). Ruotsalaisten Hornstenin & Fredmanin (2000) tutkimusten mukaan vähenee huomattavasti, mikäli etäisyys lähimmälle ulkoilualueelle on yli kilometri. Vanhuksilla etäisyys on tätäkin lyhyempi. Tutkimus puoltaa puistoalueen tärkeyttä vanhainkotiin ja ikäihmisten asutusten lähellä.

Puiston suunnittelussa ikäihmisille täytyy ottaa huomioon monia seikkoja. Ensinnäkin puiston pitää olla esteetön ja sopiva myös sellaisille ihmisille, jotka käyttävät jotakin apuvälinettä (kävelykeppi, kyynär- ja kainalosauvat, rollaattori, käsikäyttöinen pyörätuoli, sähköpyörätuoli tai invamopo). Puiston polkujen tulee olla tehty esimerkiksi hyvin tiivistetystä kivituhkasta, jonka alle on laitettu murskekerros. Kulkuväylän tulee olla vähintään 1,8 metriä leveä, jotta vastaantulijoiden ohittaminen on vaivatonta. Talvella kulkuväylä täytyy voida aurata. (Verhe, ym. 2007, 6, 13 – 15; Rappe 2003, 37.)

Toiseksi puistossa täytyy olla tarpeeksi istumapaikkoja puistoalueen elämän ja tapahtumien seuraamiseen. Paikkojen tulee olla luonnontarkkailuun soveltuvilla varjoisilla, aurinkoisilla ja tuulelta suojatuilla paikoilla. Polun varrelle pitää varata myös lepopenkkejä, joita on hyvä varata 25 metrin välein. Penkkien korkeutta suunniteltaessa on hyvä huomioida käyttäjäryhmä. Henkilöiden, joiden on vaikea nousta istumaan ja ylös, sopiva istumakorkeus on 500 mm. Näitä matalampiin penkkeihin tulee asentaa käsinojat, jotka helpottavat ylösnousua. Toisaalta pyörätuolista on helppo siirtyä käsinojattomaan penkkiin. (Verhe, ym. 2007, 25.)

#### 4 MAININGIN ELÄMYSPUISTON TARKOITUS JA TAVOITTEET

Elämyspuiston toteuttamisella tuetaan sysmäläisten ikäihmisten sekä heidän läheistensä, kuten ystävien ja lapsenlapsien, mahdollisuutta liikkua ja nauttia luonnosta silloinkin, kun toimintakyky on rajoittunut eikä itse enää kykene hakeutumaan liikuntaharrastuksiin ja luontoelämysten äärelle. Ikäihmiset saisivat ulkoilusta vielä enemmän nautintoa ja virkistystä, jos alueella olisi pieni puisto. Maaseutukunnan ikäihmiset ovat tottuneet hoitamaan puutarhojaan. Vanhainkodissa ja sen lähistöllä asuville ikäihmisille Mainingin elämyspuisto antaa mahdollisuuden jatkaa harrastusta. Kasvit ja kukat toisivat hyviä muistoja ja mielekästä tekemistä. Puiston eri elämyksien kautta on mahdollista tukea ja ylläpitää toimintakykyä.

### Lyhyen aikavälin tavoitteet

- yhteistyö teknisen palvelukeskuksen kanssa
- alkuperäinen maasuunnittelu selvitys
- hankkia kunnanhallituksen lupa suunnitella elämyspuisto
- selvittää kotona asuvien ihmiset toiveet elämyspuistolta

### Pitkän aikavälin tavoitteet

- rahoituskanavien etsiminen
- työryhmän perustaminen
- aikataulun laatiminen ja vastuuhenkilön nimeäminen
- puiston pohjatyön aloittaminen mahdollisesti keväällä 2010
- talkootyön huomioon ottaminen
- saada käyttöaste ja käyttäjämäärä mahdollisimman suureksi
- käyttöajan pidentäminen eri teemojen avulla
- saada kävijät hyödyntämään puiston tarjoamaa vaihtelua
- saada henkilökunta hyödyntämään puistoa

## 5 MAININGIN ELÄMYSPUISTON SUUNNITELMAN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Lähtökohdat

Sysmän Palvelukeskus Mainingin edessä on nurmikkokenttä (kuva 1), jota Nurmikkokenttää ei ole vielä lainkaan hyödynnetty. Ikääntyneet ihmiset kävelevät läheisen parkkipaikan ympäri ja istuvat ulko-oven edessä olevilla penkeillä ja keinuissa. Nurmikkokentän voisi muuttaa ulkoilualueeksi ja siellä voisi helposti toteuttaa kokonaisvaltaista kuntoutusta, niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen toimintakyvyn alueilla. Nurmikkokenttä sijaitsee saavutettavuuden kannalta erinomaisella paikalla Palvelukeskus Mainingin edessä.



Kuva 1. Mainingin nykytila

### 5.2 Käyttäjärühmät

Sysmän Palvelukeskus Mainingin pohjakerroksessa ovat päiväkeskuksen ja kotihoiton tilat sekä ravintohuoltokeskus. Ensimmäisessä kerroksessa on vanhainkoti ja toisessa kerroksessa dementiayksikkö. Palvelukeskuksen välittömässä yhteydessä sijaitsevat Sysmän palvelutaloyhdistyksen toimitilat. Palvelutalon ensimmäisessä kerroksessa on kuntosali ja allastilat, joissa fysioterapeutit ohjaavat erilaisia ikäihmisille suunnattuja ryhmiä ja antavat kuntoutusta sotaveteraaneille. Toisessa kerroksessa on kehitysvammaisten ryhmäkoti ja vuokra-asuntoja, kolmannessa kerroksessa vuokra-



asuntoja. Vuokra-asunnoissa asuu pääasiassa ikäihmisiä ja kehitysvammaisia henkilöitä. Vanhainkodin vastapäätä on kerrostaloja, joissa asuu pääasiassa ikäihmisiä. Tien toisella puolella sijaitsee Sysmän terveysasema vuodeosastoineen. Näistä koostuu jo noin kaksisataa henkilöä, jotka voivat käyttää Mainingin elämyspuistoa.

Näin elämyspuisto toimii ikäihmisten ja heidän omaisten ja ystävien kohtaamis- ja seurustelupaikkana. Myös henkilökunnan on helppo viedä asukas ulos turvalliseen paikkaan. Muistihäiriöisille henkilöille on tärkeää, että he voivat käydä ”vapaasti” ulkona. Dementiaosasto sijaitsee toisessa kerroksessa, ja sieltä on yhteys ulkoilmaan ainoastaan pienen parvekkeen kautta. Esimerkiksi päiväkotilapset voisi kutsua vierailulle elämyspihalle. Lähellä asuvilla perhepäivähoitajilla olisi myös mahdollisuus tuoda hoitolapset tutustumaan ikäihmisiin. Koululaiset voivat osallistua ikäihmisille järjestettäviin tapahtumiin esimerkiksi vuosittain järjestettävään vanhustenviikkoon.

### 5.3 Yhteistyötahot sekä suunnittelun eteneminen

Yhteistyötahot ovat kunta, kuntalaiset, palvelukeskus Mainingin asiakkaat, asukkaat ja henkilökunta, eläkeryhmät sekä Sysmän palvelutaloyhdistyksen asiakkaat, asukkaat ja henkilökunta.

Aloitin kunnan kanssa neuvottelut puiston toteuttamismahdollisuuksista. Kunta omistaa kiinteistön ja maa-alueen. Neuvottelut ovat edelleen käynnissä. Kävin keskustelemassa Sysmän kehitysyhtiön silloisen toimitusjohtajan kanssa rahoitusasioista, ja hän selvitti, että Kunnossa Kaiken Ikään (KKI:n) rahoitus on poissuljettu. KKI:n painopisteenä tuen antamisessa on ohjattu toiminta. Keskustelimme myös Leader-rahoituksesta. Kunta omistaa maapohjan, ja siksi avustusta ei voi saada, mutta jos kunta vuokraa maan yhdistyksille tai urheiluseuralle, avustus on mahdollinen. Kehitys-yhtiön toimitusjohtaja selvitti Leader-rahoitusmahdollisuutta, ja selvisi että avustusta ei voi saada kunnan omistaman maapohjan rakentamiselle, ellei kunta vuokraa tätä eteenpäin.

Rahoitus on tärkeää, jotta Mainingin elämyspuiston projekti voidaan toteuttaa. Siksi osallistuin Pohjoismaiden neuvoston luonto- ja ympäristöpalkinto 2009-kilpailuun. Luonto- ja ympäristöpalkinto on suuruudeltaan 350 000 Tanskan kruunua (n. 47 000 euroa). Palkinto myönnetään pohjoismaiselle yritykselle, organisaatiolle tai henkilölle, joka on tehnyt esimerkillistä työtä saadakseen ihmiset liikkumaan luonnossa ja joka

on saanut ihmiset tiedostamaan entistä paremmin sekä luonnon yleisen merkityksen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Ensimmäisen kierroksen jälkeen elämyspuisto putosi pois kilpailusta.

Tämän jälkeen koti- ja asumispalvelujen päällikkö otti yhteyttä Sysmän kunnan kirjanpitäjä-taloustalouteen kysyäkseen, voisiko Laineen testamenttirahoitusta hyödyntää puiston rakentamisessa. Selvisi, että puistorakentamisessa joihinkin konkreettisiin välineisiin voi saada avustusta edellä mainitusta testamenttirahoituksesta. Muuta rahoitusta ei vielä ole. Osa rakentamisesta voidaan kuitenkin tehdä talkootöillä. Esimerkiksi VIPE Oy (vesikaivojen huoltoyritys Sysmästä) lahjoitti vesipumpun ja kaivon kannen. Vesipumppua on jo työstetty päiväkeskuksen miesporukan voimin hiomalla ja maalaamalla se uudenveroiseksi.

Sysmän kunnassa on käynnistetty ranta-alueen ja miljöön kehittämisohjelma. Koti- ja asumispalvelujen päällikkö otti yhteyttä 17.11.2009 hankkeen yhteyshenkilöön Tapio Kiveen, ja hän pyysi toimittamaan suunnitelmani ja tarvittavat tiedot elämyspuistosta. Hankkeen tavoitteena on Sysmän elinmahdollisuuksien ja vetovoimaisuuden säilyttäminen ja parantaminen kehittämällä nykyisille ja tuleville asukkaille sekä matkailijoille laadukkaita ja ekologisesti kestäviä palveluja. Tuloksena on monipuolisten palvelujen kunta, joka tarjoaa matkailijoille valikoiman kulttuuri-, luonto- ja elämyspalveluja sekä nykyisille ja tuleville asukkaille tulevaisuuden asumisympäristön innovatiivisine energia- ja rakenneratkaisuineen. Jos ohjelma toteutuu, Sysmä on entistä elinvoimaisempi uusia asukkaita ja uutta yritystoimintaa houkutteleva Päijänteen "paikka auringossa". Perustan tälle luo profiloituminen kulttuurikunnaksi, jossa on puhdas ja terveellinen ympäristö. Sysmä arvostaa historiaansa ja rakentaa tulevaisuuttaan ajan hengessä keskinäisen yhteistoiminnan avulla ja kansainvälisesti. Hankkeen tuloksena mahdollistuu Sysmän satamien ja taajaman rakenteiden investointihankkeiden käynnistyminen sekä muut merkittävät työllisyyttä ja elinvoimaisuutta kohentavat kohteet. Hankehakemuksella on haettu rahoitusta hankkeen suunnitteluun ja toteutukseen. Hakemus on jätetty Hämeen ELY-keskukselle (elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus) helmikuussa 2010. Mainingin elämyspuiston suunnittelu ja toteutus on mahdollista toteuttaa tämän hankkeen avulla vuoteen 2013 saakka.

Sysmän eläkeryhmän edustaja soitti 21.1.2010 ja kysyi elämyspuiston edistymisestä. Eläkeryhmällä on mahdollisuus tarjota talkooapua ensi kesänä. Tämänkaltaisen yhteydenotto vahvistaa elämyspuiston tarpeellisuuden ja motivoi edelleen hankkeen toteuttamiseen.

#### 5.4 Mainingin elämyspuiston toteuttamiseen liittyvät riskit

Rahoitusta on hankala saada näin isoon projektiin. Yksi kustannustehokkaista ratkaisuista budjetin pienentämiseksi on talkoovoimin rakentaminen. Tällöin on kuitenkin otettava huomioon erityisesti talkootyöläisten turvallisuus. Kaikissa puiston liikuntavälineissä tulee olla CE-merkintä, ja itserakennettujen penkkien ja puiston elementtien suunnittelussa tulee olla tarkkana. Materiaalien saatavuus ja laatu saattavat olla vaihtelevia, jos niitä tehdään talkootyönä.

Tähän asti kunnan puutarhaosasto on hoitanut nurmikon leikkaamisen. Mainingin elämyspuiston rakentamisen myötä myös puutarhan hoito muuttuu. Liikuntatelineet täytyy tarkistaa, penkkejä pitää huoltaa ja kaivon vesihuolto järjestää ynnä muuta. Ketkä ottavat näistä seikoista vastuun? Myös talvikunnossapito täytyy huomioida.

Talviaikana käyttöaste on pieni, ja silloin onkin mietittävä muita aktiviteetteja tai vaihtoehtoisia tapoja hyödyntää elämyspuistoa niin, että ikäihmiset pääsevät ulkoilemaan ja kuntoilemaan myös talvella. Myös henkilökunta täytyy ottaa mukaan Mainingin elämyspuiston mahdollisuuksien suunnitteluun.

Yhtenä suurena riskinä on puiston vähäinen hyödyntäminen työntekijöiden kiireen vuoksi. Näissä tapauksissa vain hyväkuntoiset ikäihmiset pääsevät hyödyntämään puistoa itsenäisesti. Koko puiston potentiaalia ja täyttä kuntouttavaa ja ennaltaehkäisevää vaikutusta ei päästä hyödyntämään, mikäli liikuntarajoitteiset ikäihmiset eivät pääse sitä käyttämään. Elämyspuiston käytöstä olisi hyvä laatia kirjalliset ohjeet yhteistyössä henkilökunnan kanssa, niin että kaikki pääsisivät hyötymään puistosta.

Puiston suunnitteluun on uhrattu paljon aikaa selvittämällä käytettävyyttä, esteettömyyttä ja turvallisuutta sekä tekemällä kyselyitä. Tästäkin huolimatta suunnitelmassa on voinut jäädä jotain huomioimatta, mikä selviää vasta varsinaisessa käytössä. Rakennusprosessissa voi tulla yllättäviä käännteitä esimerkiksi maaperän tai rakennusmateriaalien kanssa. En ole saanut puistosuunnittelun tai rakentamiseen liittyvää koulu-

tusta, ja tämä voi näkyä suunnitelman paikoittaisena epärealistisuutena. Suunnittelussa olen kuitenkin pyrkinyt hyödyntämään sidosryhmiä, joilla on kokemusta ja tuntemusta maanrakennuksesta, rakentamisesta ja suunnittelusta.

## 5.5 Budjetti ja kustannusarvio

Budjetti on laskennallinen, eikä sitä ole saatu kerättyä kasaan. Mainingin elämyspuisto lähtee käyntiin ideasta. Nyt kun idea on julkistettu, ikäihmiset ovat innoissaan ja muut kuntalaiset seuraavat mainingin elämyspuiston edistymistä. Kustannusarvio (taulukko 1) muodostuu pohjatyöstä, sähkötöiden tekemisestä sekä välineiden hankkimisesta.

Taulukko 1. Kustannusarvio

Nurmikon rakentami- nen/parantaminen sekä maatyö	ALV 0 % 50 €/m 180 m x 50 €	40 000 €
sähkötyö		5 000 €
silta		3 000 €
suihkulähde		6 000 €
kaivo/vesipumppu		2 000 €
särentäaita		9 000 €
voima ja tasapainoharjoit- teluteline		
teline	ALV 0 %	3 800 €
maatyö		
asennus		3 800 €
penkit (20)	ALV 0 % á 208 €	4 160 €
pöydät (6)	á noin 200 €	1 200 €
kukkaruukut (12)	á noin 200 €	2 400 €
marjapensaat		
kukat		
kasvit		500 €
	kokonaiskustannukset	84 860 €

## 5.6 Tiedonkeruu kyselyn avulla

Kunnanhallitus käsitteli esityksen elämyspuiston piha-alueen käytöstä, ja sain luvan laatia suunnitelman alueen muuttamisesta virkistysalueeksi vanhainkodin asiakkaille. Päätöksen tultua Itä-Häme-lehti haastatteli minua. Haastattelun jälkeen kiinnostus elämyspuistoa kohtaan kasvoi. Palvelutaloyhdistys pyysi minua esittelemään elämyspuiston kolmelle eri palvelutaloyhdistyksen asiakasryhmälle, jotka kaikki ovat kotona asuvia sysmäläisiä ikäihmisiä.

Elämyspuiston tulevat käyttäjät on otettu huomioon tekemällä sysmäläisille ikäihmisille kysely. Kyselyn tavoitteena oli saada selville, mitä he tällä hetkellä harrastavat, käyvätkö he paljon ulkona, millainen heidän sosiaalinen verkostonsa on ja miten he ylläpitävät liikkumisen taitoa. Näiden tietojen avulla voin toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin ja tapoihin soveltuvan elämyspuiston, sillä käyttäjäryhmän kokema arvostus nostaa myös palvelun tai tuotteen arvoa. (Karlöf & Östblom 1993, 41 - 43). Kyselylomake testattiin etukäteen kahdella, haastattelun kohderyhmään kuuluvalla ikäihmisellä (Vilkka & Airaksinen 2004, 62).

Ryhmät kokoontuivat palvelutalon sotaveteraanitiloissa. Ryhmien koko oli 8-15 henkilöä. Esittelin heille elämyspuistoposterin, karkean pohjapiirroksen elämyspuistosta, ja kerroin puiston ideasta. Esitelmän jälkeen ryhmäläiset vastasivat puolistrukturoituun kyselylomakkeeseen.

Kyselylomakkeen täytön jälkeen tiedustelin ryhmältä, mitä puistosta heidän mielestään vielä puuttui ja onko puistossa suunnitelman mukaan jotain liikaa. Vastaukset kirjattiin ylös. Tätä kerättyä aineistoa käytän apuna puiston suunnittelussa. Koska kyselyyn vastanneet asuvat vielä omissa kodeissaan, päästään kyselyn avulla selville heidän omista tottumuksistaan ja elämäntyylistään. Vastaukset antavat perusteet puiston tarpeesta ja sisällöistä. (Vilkka & Airaksinen 2004, 58).

Ryhmätilaisuudessa oli mukana yksi henkilö minun lisäksi auttamassa lomakkeen täytössä. Kyselylomake oli kaksisivuinen, ja sen tekstikoko oli joko 16 tai 18 tarpeen mukaan. Kysymykset oli laadittu selkokielisiksi. Ikäihmiset tarvitsevat enemmän ohjausta lomakkeen täytössä, sillä toimintakyky on heikennyt ja kirjoittaminen voi olla hankalaa. Myös näön tai kuulon heikentyminen voi tuottaa ongelmia (Heikkinen 2008,

20). Yhdelle ryhmäläisistä piti käydä hakemassa kuulolaite. Aiheen esittelemine ja kyselyn järjestäminen yhdelle ryhmälle vei aikaa noin puolitoista tuntia.

Jaoin kyselylomakkeet henkilökohtaisesti ryhmän kokoonnuttua. Ennen kyselylomakkeen täyttämistä kerroin opinnäytetyön tarkoituksesta, selitin, miten kyselyyn vastataan, ja vastasin kysymyksiin. Ryhmäläiset täyttivät lomakkeet ja palauttivat ne tyhjälle pöydälle taitettuna, nimettömänä. Kyselyn muoto oli kontrolloitu kysely (ks. Hirsi-järvi 2005, 185). Jaoin kyselylomakkeita 35, ja täytettynä niitä palautettiin 33. Vastausprosentti oli 94,3.

## 5.7 Kyselyn yhteenveto

Kysymysten avulla sain laajan kuvan siitä, mitä elämyspuiston pitää sisältää, niin että se tarjoaa jokaiselle jotakin mielenkiintoista. Kysely toteutettiin kesäaikaan. On mahdollista, että kyselyyn vastanneet olisivat voineet vastata toisin talviaikaan, sillä silloin ulkona liikkuminen on haastavampaa. Viimeinen avoin kysymys puuttui 15 lomakkeesta, koska se oli jäänyt tulostumatta. Esitin kysymyksen kuitenkin vastaustilanteen lopuksi ja vastaajat kirjasivat vastauksen paperille.

### 5.7.1 Ikäihmiset ja ulkoilu

Ikäihmiset ulkoilevat paljon. Joka päivä ulkona käy 25 kyselyyn vastanneista. Ulkoilu kuuluu heidän päivittäiseen elämään. Vastaajista kuusi menee ulos viikoittain. Vielä harvemmin ulkona käy kaksi ikäihmistä.

Vain yksi vastanneista tarvitsee avustajaa liikuntavälineisiin siirtyäkseen mutta kykenee sen jälkeen liikkumaan itsenäisesti. Apuvälineiden käyttäjiä on kuitenkin paljon (14). Apuvälineiden kanssa he pystyvät kuitenkin liikkumaan itsenäisesti. Loput ikäihmiset (18), liikkuvat itsenäisesti. Apuvälineiden käyttäjien turvallisuus pitää ottaa huomioon. Puistossa täytyy olla tasainen maasto ja tarpeeksi leveitä polkuja ja tauko- paikkoja melko tiheään. Esteetön piha-alue on tärkeä, jotta apuvälineiden käyttäjät pääsevät myös nauttimaan puistosta.

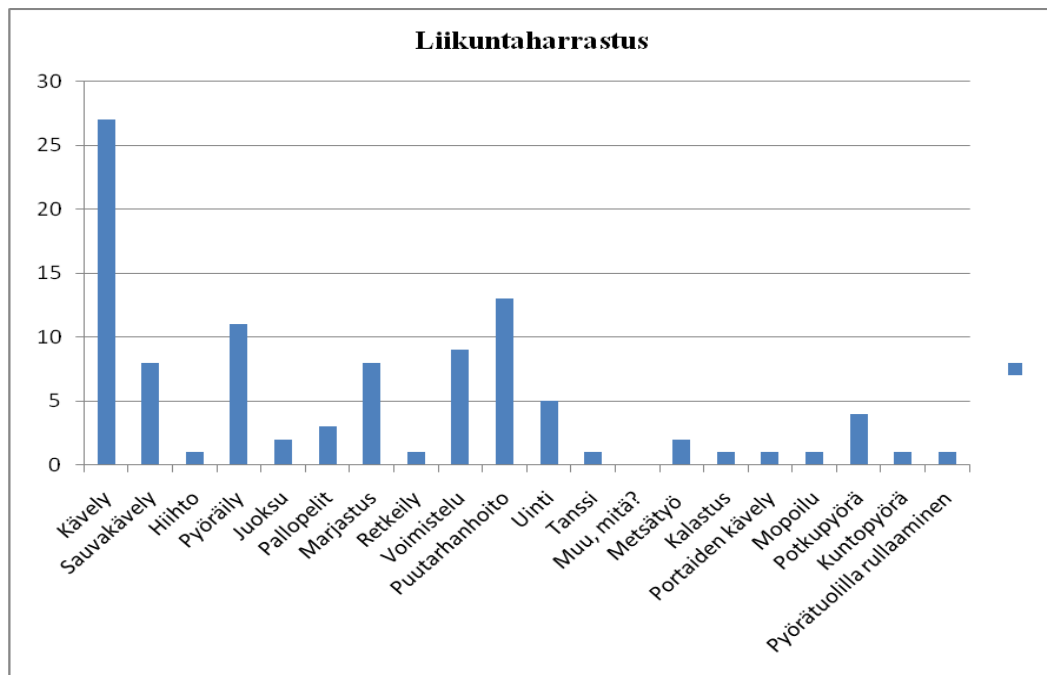
### 5.7.2 Ikäihmisten sosiaalinen verkosto

Haastateltavista 16 ei tunne itseään juurikaan yksinäiseksi. Harvoin itsensä yksinäiseksi tuntee yhdeksän, ja kahdeksan on yksinäisiä. Tämä osoittaa, että yksinäisyys on tosiasia, ja myös Fogelholm (2007, 49) toi sen ilmi Ikihyvä Päijät-Häme -tutkimuksessa. Elämyspuisto voisi olla mahdollisuus harrastaa ja olla yhdessä samanikäisten kanssa. Suuri osa kyselyyn vastanneista pitää yhteyttä samanikäisiin tai vähän nuorempien kanssa. Yksinäiseksi itsensä tuntevilla ikäihmisillä ei ollut kuin vähän tai ei ollenkaan kontaktia nuorempien samanikäisten ja itseä vanhempien kanssa. Vastaus kysymykseen, miksi tuntee itsensä yksinäiseksi olivat: *"asun yksin", "ei ole seuraa" ja "kaipaen juttuseuraa"*.

### 5.7.3 Ikäihmisten liikunta

Harrastatteko liikuntaa -kysymyksen vastauksista ilmeni, että haastateltavista 25 harrastaa liikuntaa päivittäin, seitsemän viikoittain ja yksi harvemmin. Liikuntaharrastukset ovat monipuolisia. Taulukko 2 näyttää, että kävely on ehdottomasti suosituin liikuntamuoto: 27 ikäihmistä harrastaa kävelyä. Toisena tulee puutarhanhoito: 13 ikäihmistä on aktiivisia puutarhaharrastajia. Kolmanneksi suosituin on polkupyöräily: 11 ikäihmistä harrastaa vielä polkupyöräilyä. Ikihyvä Päijät-Häme tutkimusraportista (2007, 58) kävi ilmi että harrastuksia on monenlaisia. Avoimeen kysymykseen liikkumisen taidon ylläpitämisestä vastattiin seuraavasti: *"Jumala antaa voimaa, kun pyydän ja muistan kiittää arjesta", "ulkoilemalla", "omassa ympäristössä käveleminen", "postin haku", "liikkumalla päivittäin", "hoitamalla huushollia", "haluan tulla toimeen itsenäisesti", "lähdän liikkeelle", "näen tuttuja" sekä "tahdon voimalla"*.

Taulukko 2. Liikuntaharrastus



Puisto tarjoaisi kyselyyn vastanneille ikäihmisille ensisijaisesti hyvää kuntoa, seuraavaksi hyvää oloa. Se myös virkistäisi, piristäisi ja rauhoittaisi. Kahden henkilön mielestä puisto ei antaisi heille mitään.

## 5.8 Tiedonkeruu benchmarking-menetelmän avulla

Tutustuessani pihoihin vertailin niitä samalla benchmarking-menetelmää apuna käyttäen. Ensin vertailin pihoja keskenään, minkä jälkeen peilaisin tuloksia Mainingin suunniteltuun elämyspuistoon. Näin opin kyseenalaistamaan omaa suunnitelmaani ja keksimään uusia ideoita. Kaikki aineisto kerättiin vierailemalla viidessä eri kohteessa. Kuvasin puistojen/alueiden merkittävät kohteet ja vertailin niitä keskenään. Kaarenkierroksen kuntorata Nummelassa oli esitelty Vanhustyö-lehdessä (Kapiainen 2009, 6–7), ja se vaikutti mielenkiintoiselta. Se on myös idealtaan lähellä oman elämyspuistoni ideaa. Kaarenkierros on kaikkien vapaasti käytettävissä. Toinen kohde oli Paimion puistoalue, josta Karlssonin (2008, 32–33) kirjoittama artikkeli herätti huomioni. Soitin ja sovin käynnistä Paimioon ja kysyin myös luvan valokuvaamiseen. Paimion puistoalue on ainoastaan palvelutalon asukkaiden käytössä. Kävimme Alankomaissa opintomatkalla ja samalla tutustuin siellä kolmeen eri kohteeseen (Lommerlust, Nieuw Akerendam ja Humanitas – Akropolis). Myös näistä kohteista pyysin luvan kuvata pihoja.



### **Puisto 1: Nummela, Kaarenkierroksen kuntorata**

Kaarenkierroksen kuntorata sijaitsee Nummelan keskustan alueella, missä asuu runsaasti varttuneempiakin asukkaita. Kaarenkierros on erityisesti ikäihmisille tarkoitettu kuntorata, joka on valmistunut loppukeväästä 2009. Kuntoradalla on kuntonurkka (kuva 2), missä voi harjoittaa fyysistä kuntoa, tai istua ja nauttia (kuva 3). Kuntorata on sopiva myös verryttelyyn, sillä se on lähellä ja myös jalkaisin saavutettavissa. Nummelan kuntorata on yhteensä 165 metriä pitkä ja maksoi yhteensä 35 000 euroa.

- Hyvät puolet: kuntorata on ikäihmisten asuinalueen keskellä, alueelta löytyy paljon erilaisia kuntolaitteita, alue on asfaltoitu, rollaattorin käyttäjille on nojatanke, alueella on hyvät opasteet.
- Huonot puolet: piha-alue on avoin, se on yksipuolinen muille kuin liikunnan-harrastajille, penkkejä on vähän.



Kuva 2. Kuntoradalla oleva kuntonurkka ja lepopaikka      Kuva 3. Liikuntakenttä Nummelassa  
(kuvat A. Kurvinen 2009)

### **Puisto 2: Paimio, Paltanpuiston palvelukeskus**

Paltanpuisto sijaitsee palvelukeskuksen piha-alueella. Piha on aidattu, niin että palvelukeskuksen asiakkaat voivat käyttää tätä aluetta vapaasti ja turvallisesti. Kaikki asunnot ovat samassa tasossa puistoalueen kanssa. Paltanpuiston piha-alue hivelee aisteja. Asukkaat voivat osallistua piha-alueen kunnossapitoon. Samalla he saavat harjoittaa fyysistä kuntoaan. Pihalta löytyy myös omenapuita ja marjapensaita. Pihalla on kasvinhoitopöytä (kuva 4), jonka tasoa voi nostaa ja laskea. Yhdestä nurkkauksesta löy-

tyy pieni vesisuihku (kuva 5), jonka ympärillä olevilla penkeillä saa nauttia veden so-  
linasta. Pyörätuolipotilaatkin voivat vaihtaa kukkapurkkien mullat. Piha-alueen aidan  
takana näkyy kaksi isoa, harmaata kiveä, ”muistokiveä”. Kivet on nimetty palvelukes-  
kuksessa eläneiden muistoksi. Kiviin ei tule nimiä tai laattoja, vaan ne sopivat kaiken-  
laiseen muisteluun.

- Hyvät puolet: piha on monipuolinen, penkkien käsinojat ovat säädettäviä, pen-  
keissä on kiinni harja penkin puhdistamista varten, pihalla on iso grillika-  
tos/huvimaja, rollaattorin käyttäjille on nojatanko, piha on aidattu, erilaisia  
pinnoitteita on käytetty kulkureiteillä, pihalla on miniatyyrirakennus ”pieni  
punainen mökki” ja pelipylväs.
- Huonot puolet: talvella ylläpito on hankalaa, kun polut ovat erilevyisiä ja kier-  
televiä, piha on tarkoitettu ainoastaan talon asukkaille.



Kuva 4. Kasvinhoitopöytä



Kuva 5. Lintujen juomapaikka

(kuvat A. Kurvinen 2009)

### **Puisto 3: Beverwijk Lommerlustin vanhainkoti**

Lommerlustin vanhainkoti sijaitsee Alankomaissa, Beverwijkissä. Vanhainkoti Lom-  
merlust tarjoaa 174 asukkaalleen kodin. Lommerlustin piharakennus oli erittäin vanha,  
1782 rakennettu, kunnes se paloi kaksi vuotta sitten. Palaneen piharakennuksen tilalle  
rakennettiin kuitenkin uusi (kuvat 6 ja 7), vanhaa vastaava rakennus. Piharakennuk-  
sessa asuivat kirjailijat Aagje, Deken ja Wolff. Vanhainkodin osastot ja oleskelutilat  
ovat saaneet nimensä kirjailijoiden teosten mukaan.

- Hyvät puolet: paikka (patio) on suojaisa ja alue on historiallisesti merkittävä.
- Huonot puolet: rollaattorin/pyörätuolin kanssa on hankala päästä liikkumaan, ilman henkilökunnan apua, kävelypintojen materiaalit eivät ole parhaita ja alue on pieni.



Kuva 6. Lommerlust pihamaja



Kuva 7. Kirjailijoiden pihamaja

(kuvat A. Kurvinen 2009)

#### **Puisto 4: Beverwijk, Nieuw Akerendamin palvelutalo**

Akerendamin kartano (kuva 8) ja sitä ympäröivä suuri puutarha rakennettiin 1600-luvulla. Vuonna 1916 kuoli viimeinen kartanossa asuneista sisaruksista, joka vaati testamentissaan, että alueelle perustetaan palvelutalo ikääntyville yksinäisille naisille. Testamentin mukaan perustettiin säätiö, joka toteutti sisaren tahdon palvelutalosta. Kartano ei ollut kovin käytännöllinen tähän tarkoitukseen, joten 1977 rakennettiin ”Nieuw Akerendam I” -talo. Toinen palvelutalorakennus rakennettiin vuonna 1988 vastakkaiselle puolelle tietä. Nieuw Akerendam I peruskorjattiin vuosina 2000–2002 ja Nieuw Akerendam vuonna 2006.

Rakennukset muodostavat sisäpihan, johon on rakennettu suuri puisto lampineen ja puutarhoineen. Asukkaat voivat viljellä puutarhassa omalla palstallaan kasveja ja kukkia. Puistossa on myös viehättävä puutarhamaja (kuva 9), jossa vietetään juhlia kesäisin ja talvisin sitä käytetään varastona. Puutarhatiluksille on palkattu hortonomi ja puutarhatyöntekijä.

- Hyvät puolet: on upea vanha piha-alue, asukkailla on mahdollisuus ottaa hoitoonsa palsta kasvihuoneesta. Alueella on lampi, jossa voi kalastaa, siellä on leveitä polkuja, kävelypinta on hyvä, sieltä löytyy puutarhamaja ja koko alue on aidattu.
- Huonot puolet: penkkejä on vähän, alue on liian iso, ja se vaatii oman täyspäiväisen puutarhanhoitajan ja kesällä vielä lisää työntekijöitä, alueelta puuttuu kuntoilupaikka tai kuntoiluteline.



Kuva 8. Nieuw Akerendam

Kuva 9. Kasvimaa ja puutarhamaja

(kuvat A. Kurvinen 2009)

### **Puisto 5: Rotterdam, Humanitas-Akropolis**

Humanitas-Akropolis on yksi Humanitas-säätiön rakennuksia ikäihmisiä varten. Professori Hans Becker perusti tämän, joka tarjoaa palvelukotiasumista kansalaisuudesta, rodusta, uskonnosta, varallisuudesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Säätiöllä on hallinnassaan 35 kompleksia, jotka sijaitsevat 60 kilometrin säteellä ympäri Rotterdamia. Taloissa asuu yhteensä noin 6 000 asukasta. Henkilökuntaa on noin 3 300, ja heidän lisäksi palvelutaloissa työskentelee satoja vapaaehtoistyöntekijöitä. Toiminnan laajuudesta kertoo 11 miljoonan kuukausittainen ja 135 miljoonan vuotuisen liikevaihto.

Professori Hans Beckerin tavoitteena on saada ikäihmistä onnellisia ja iloisia. Asukkailla täytyy olla mahdollisuus toteuttaa itseään ja tehdä valintoja. Tämä näkyi myös piha-alueella (kuva 10). Sieltä löytyy pronssisia patsaita, erilaisia kasveja, kukkia, kotieläimiä ja liikuntapaikka, jossa on suomalaisen Lappset-yhtiön tekemä ikäihmisille



suunniteltu teline (kuva 11), erilaisia istumaryhmiä sekä erilaisia veteen liittyviä pisteitä. Asukkailla on paljon omia lemmikkieläimiä.

- Hyvät puolet: piha-alue on monipuolinen ja sitä voivat käyttää monenlaiset ihmiset, patsaita on runsaasti, pienille kotieläimille (lampaat, vuohet, kanat ynnä muuta.) on oma piha-alue, siellä on runsaasti penkkejä, sekä erilaisia vesipisteitä, kuten lampi ja suihkulähteet, siellä on liikuntapaikka, kukka-alue ja kivikasvisalue ym. kävelyyn pintamateriaali on hyvä.
- Huonot puolet: marjapensaat ja omenapuut puuttuvat, alue on suojaisa, mutta sitä ei ole aidattu.



Kuva 10. Humanitas säätiön piha

Kuva 11. Lappset-liikuntapaikka

(kuvat A. Kurvinen 2009)

## 5.9 Benchmarking-yhteenveto

Piha- ja puistoalueet, joihin tutustuin, ovat mielenkiintoisia. Vertaillessani alueita mietin, miten oman elämyspuistoni voisi palvella mahdollisimman laajaa ryhmää ikäihmisiä mahdollisimman monella tavalla.

Suunnittelemani elämyspuiston tärkeimmät elementit ovat puutarha, pelikenttä, vesipumppu ja suihkulähde, muistelukivi, riihiaita ja polku, jonka varrella on riittävästi levähdyspaikkoja. Puutarhaan kuuluvat marjapensaat, omenapuut sekä kukka- ja vihanneksitutukset, jotka ovat pyörätuolille sopivassa tasossa. Vertailen näitä elementtejä (taulukko 3) muiden kohteiden kanssa ja pyrin sitä kautta suunnittelemaan monipuolisen, rentouttavan ja kuntouttavan elämyspuiston ikäihmisille.

Taulukko 3. Puiston elementtien vertailu

	Kaarenkierros	Paltanpuisto	Lommerlust	Nieuw Akerdam	Humanitas	Elämyspuisto
Kiertävä polku		x				x
Penkkejä	x	x	x	x	x	x
Vesielementti		x		x	x	x
Korkeat kukkaruukuja		yksi pyötä				x
Muistelukivi		x				x
Marjapensaita		x		x		x
Omena/luumupuut	x	x		x		x
Aidattu alue		x	x	x	x	x
Pelikenttä	x	x		x		x
Liikuntateline	x	x			x	x
Kotieläimet				x	x	
Taide esine		x			x	x
Historillinen esine			x	x	x	x

### 5.10 Mainingin elämyspuiston suunnitelman sisältöä

Kyselyn perusteella tuli ilmi, että suurin osa kotona asuvista ikäihmisistä käy paljon ulkona ja osa käyttää myös apuvälineitä. Tämä kertoo siitä, että puistolle olisi kysyntää.

Käyntikohteista osa on päällystettyjä ja osa kivimurskapohjaisia. Asfaltti vaatii paljon ylläpitoa, ja routiminen on tyypillisesti lähes jokakeväinen riesa. Mainingin elämyspuiston polut on myös tästä syystä suunniteltu kivituhkapoluiksi. Polkujen varrella tulee olla paljon lepopaikkoja niille asiakkaille, joille liikkuminen on hankalaa. Mainingin elämyspuistoon onkin suunniteltu runsaasti penkkejä melko lyhyin välimatkoin.

Kyselyn perusteella tuli ilmi, että liikuntaharrastuksia on paljon ja melkein jokainen kaipaisi vielä muita liikuntavaihtoehtoja. Nummelan puisto oli suuntautunut liikuntaharrastuksiin, Lommerlustin puistolla on historiallinen merkitys, ja Nieuw Akerendam on selvästi puistomainen ja sillä on historiallinen merkitys. Kyselyn perusteella jokaisella vastanneella on omat intressinsä, eli erilaisia vaihtoehtoja pitää olla. Ikäihmiset vastasivat kokevansa itsensä yksinäisiksi. Puisto onkin loistava paikka tavata ihmisiä ja tutustua uusiin. Paltan palvelukeskuksen puistossa on koettu että, alueen aitaaminen on tärkeää. Aita tarvitaan ehdottomasti myös Mainingin elämyspuistoon. (taulukko 3). Puiston elementtien vertailussa tulee ilmi mitä materiaaleja, välineitä ja elementtejä myös Mainingin elämyspuiston olisi hyvä sisältää. Professori Hans

Beckerin kertomuksen mukaan hänen mottonsa on saada ikäihmisistä onnellisia, iloisia ja antaa heille mahdollisuus toteuttaa itseään ja tehdä valintoja. Nämä seikat tukevat myös Mainingin elämyspuiston suunnittelua.

### Mainingin elämyspuiston suunnitelma

Mainingin elämyspuisto on turvallinen esteetön ja monipuolinen (kuva 12). Puistossa kiertää virkistyspolku, jonka varrella on kukkaruukkuja pyörätuolitasossa, josta kukkia voi hoitaa, kasvattaa perunaa, sipulia ym. liikkumisen rajoitteista huolimatta. Puistoon on tarkoitus myös sijoittaa muistokivi (kuva 12, nro 2), jonka luona voi istua ja rauhoittua. Pieni pelikenttä (kuva 12, nro 6), jossa voi pelata erilaisia ulkopelejä sopivalla alustalla, sekä voima- ja tasapainoteline (kuva 12, nro1), jossa on mahdollisuus harjoitella, lisäävät mahdollisuutta turvalliseen harrastamiseen. Lisää nautintoa toisi myös vesipiste (kuva 12, nro 4), jossa on kaivoon laitettu vesipumppu (kuva 12, nro 5). Samassa nurkassa on myös kaarisilta (kuva 12, nro 3).



Kuva 12. Mainingin elämyspuisto

Elämyspuiston toteuttamisella tuetaan sysmäläisten ikäihmisten mahdollisuutta liikkua ja nauttia luonnosta silloinkin, kun toimintakyky on rajoittunut ja itse ei enää kykene hakeutumaan liikuntaharrastuksiin ja luontoelämysten äärelle. Puiston avulla pystytään tukemaan ja ylläpitämään toimintakykyä. Tärkeää on, että palvelukeskus Mainingissa uloskäynti on esteetöntä. Dementtiosastolta ja vanhainkodista päästään hissillä alas ja sähköisen ulko-oven kautta ulos henkilökunnan saattamana. Puisto ja yksi sisäänkäynneistä olisi aidattu, eli alue on turvallinen. Mainingin elämyspuistossa otetaan huomioon eri elementit, jotka tukevat fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä (taulukko 2). On kuitenkin vaikea erotella toimintakyvyn eri osa-alueita, koska ne ovat sidoksissa toisiinsa. Myös ihmiset ovat erilaisia ja samoin heidän harrastuksensa.

Taulukko 4. Mainingin elämyspuiston elementit, jotka tukevat toimintakykyä

Mainingin elämyspuisto	fyysistä toimintakykyä tukevat	sosiaalista toimintakykyä tukevat	psyykkistä toimintakykyä tukevat
Kiertävä polku	x	x	x
Penkkejä	x	x	x
Vesielementti	x	x	x
Korkeita kukkaruukkuja	x	x	x
Muistokivi			x
Marjapensaita	x	x	x
Omena/luumupuut	x	x	x
Aidattu alue	x	x	x
Pelikenttä	x	x	x
Liikuntateline	x	x	x
Taide- esine		x	x
Portaat/kaarisilta	x		x

## 6 ARVIOINTI JA POHDINTA

### 6.1 Opinnäytetyön arviointi

Hyvän idean toteuttaminen kestää oman aikansa. Paljon asioita täytyy ottaa huomioon: lait, neuvottelut eri ryhmien edustajien kanssa, hakemukset, kustannusarvio ynnä muut. Hyvin suunnittelu on kuitenkin kaiken perusta ja helpottaa toteuttamista.



Henkilökunta voi muodostua Mainingin elämyspuiston yhdeksi suurimmista haasteista. Henkilökuntaa on vähän, ja asiakkaina on paljon huonokuntoisia ikäihmisiä. Tällaisessa tapauksessa voidaan mahdollisesti tehdä kompromisseja ja sopia toimivat työjärjestelyt ulkoilun mahdollistamiseksi. Tämä kuuluu periaatteessa asiakkaiden oikeuksiin. Asian laita on toinen, mikäli asiakas ilmoittaa haluttomuuden ulkoiluun. Myös Ikäinstituutti järjestää koulutusta henkilökunnalle: koulutuksen nimi on ”Ihanasti pihalle” vanhusten ulkoilun edistäminen palvelutalossa.

Haastattelun jälkeen keskustelin haastateltavien kanssa siitä, mitä puistoon pitäisi saada lisää tai mitä sieltä pitäisi ottaa pois. Mitään ei ehdottomasti saanut ottaa pois, kivi ja vesi kuvastavat heidän kertomansa mukaan Sysmän kivistä ja järvistä miljöötä. Ainoa puuttuva asia puiston suunnitelmassa oli tulppaanit.

Suunnitelma ei ole epärealistinen, sillä puisto rakennetaan vanhusten ehdoilla. Tulevat puiston käyttäjät ovat saaneet ottaa kantaa puiston suunnitelmaan, ja heille on tehty kysely, joka liittyy liittyen liikunnallisiin tapoihin ja tottumuksiin. Jatkotutkimuksen aihe voisi olla elämyspuiston käyttäminen ja hyödyntäminen henkilökunnan näkökulmasta. Henkilökunnan pitää sitoutua hyödyntämään elämyspuistoa. Tällä turvataan mahdollisimman suuret ennaltaehkäisevät hyödyt ikäihmisille. Myös vapaaehtoistoimintaa voidaan hyödyntää: vapaaehtoiset voivat viedä ikäihmisiä ulos. Talvikäyttöä ajatellen olisi mahdollista rakentaa lämmitys kävelypolkujen alle, jolloin puistoa voidaan hyödyntää mahdollisimman pitkään syksylläkin ja sen käyttö voidaan aloittaa aikaisin keväällä.

## 6.2 Opinnäytetyön pohdinta

Tätä projektisuunnitelmaa vastaavaa tutkimusta ei ole. Projektisuunnitelma koostuu useista eri alueiden tutkimuksista ja pohjautuu niiden antiin. Tutkimusten perusteella elämyspuisto on toimintakykyä tukeva.

Monien teorioiden ja tutkimusten perusteella, Rappe (2005), de Vreede ym. (2007) ulkoilu ja viherympäristöt edistävät terveyttä. Ulkoilualueiden käyttäjillä on erilainen kunto, joten tarvitaan monipuolisia, turvallisia alueita, jotka antavat jokaiselle ikäihmiselle ulkoiluharrastusmahdollisuuden (Verhe 2007; Töyli, Fogelholm & Väänänen 2009; Pahtaja, Hämäläinen & Leppänen 2003; perustuslaki & liikuntalaki).

Sysmäläiset kotona asuvat ikäihmiset ovat saaneet mahdollisuuden vaikuttaa elämyspuiston sisältöön. Kyselyn ja vertailun perusteella Sysmän Palvelukeskus Mainingin elämyspuisto antaa monille ikäihmisille mahdollisuuden ennaltaehkäistä ja hoitaa omaa terveyttään ja sairauksia sekä vaikuttaa omaan toimintakykyynsä. Opinnäytetyön teoreettinen osuus vahvistaa edeltävän lausuman.

Koska elämyspuistossa on monia elementtejä, kuten puutarha, muistokivi, voima- ja tasapainoteline, vesielementti, vesipumppu, iso pelikenttä ja kävelyreitit, on jokaiselle tarjolla jotakin. Puiston suunnittelussa on otettu huomioon fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeet ja mahdollisuudet. (Rappe 2005; de Vreede ym. 2007.) Monet teoriat tukevat elämyspuiston monipuolisia, toimintakykyä harjoittavia ja ylläpitäviä elementtejä. Mainingin elämyspuisto sijaitsee keskellä ikäihmisten asuinalueella, jolloin ainakaan välimatka ei muodostu käyttöesteeksi (Hornsten & Fredman 2000).

Mainingin elämyspuisto nostaa palvelutasoa, jolla Sysmän kunta hoitaa ikäihmisiä. Koko Päijät-Hämeen alueella Sysmässä on eniten yli 65-vuotiaita. Elämyspuiston hyödyntäminen on yksi ennaltaehkäisyn toimintamalli, jonka avulla ikäihminen ottaa itse vastuun omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Myös Fogelholmin ym. (2007) tutkimusten perusteella on tärkeää luoda mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen. Tämä on yksi keino ylläpitää ikääntyvien aktiivisuutta ja samalla turvata heidän osallistumismahdollisuutensa.

## LÄHTEET

- Airila, A. 2005. ”Potilaan takaa löytyy ihminen” Yksilöllisen viriketoiminnan kehittäminen pitkäaikaishoidossa, Ikäinstituutti oraita 3/2005 s. 3.
- Eloranta, T. & Punkanen, T. 2008. Vireään vanhuuteen. Keuruu: Tammi.
- Fogelholm, M., Haapola, I., Abetz, P., Heinonen, H., Karisto, A., Kasila, K., Mäkelä, T., Seppänen, M., Talja, M., Uutela, A., Valve, R. & Väänänen, A. 2007. Ikihyvä Päijät-Häme-tutkimus. Perusraportti 2005. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän julkaisuja 65, s. 30, 49, 53.
- Hakonen, S. 2003. Teoksessa: Marin, M. & Hakonen, S. (toim.) Seniori- ja vanhustyön arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Harmokivi, P. & Rantala, M.(toim.) 2008. Päijät-Hämeen terveystoimintastrategia 2009–2020, Päijät-Hämeen palvelurakenneuudistus-projekti. Päijät-Hämeen liito A174\*, s. 19.
- Heikkinen, E. 2003. Toiminnanvajavuuksista toimintakyky. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (Toim.) Vanhuuden voimavarat. 2. painos. Vammala: Tammi.
- Heikkinen, E. Tutkimusmenetelmät. 2008. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.). Gerontologia. 2.uudistettu painos. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. 11. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen, E. Liikunta. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (Toim.) 2008. Gerontologia. 2. uudistettu painos. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim.
- Hörnsten, L & Fredman, P. 2000. On the distance to recreational forests in Sweden: Landscape and Urban planning 51:1-10.
- Hyypä, MT. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita.

Kapiainen, P. 2009. Kuntorata otettiin ilolla vastaan Nummelassa. Vanhustyölehti4/2009, s. 6–7

Karisto, A. 2009. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa: Haapola, I., Fogelholm, M., Heinonen, H., Karisto, A., Kullaa, A., Mäkelä, T., Niiranen, T., Nummella, O., Pajunen, E., Ritsilä, A., Seppänen, M., Töyli, P., Uutela, A., Valve & Väänänen, Ikihyvä Päijät-Häme-tutkimus. Peruseräraportti 2008. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöryhmän julkaisuja 70. s 38

Karlöf, B. & Östbom, S. 1993. Benchmarking. Tuottavuudella ja laadulla mestariksi. Jyväskylä: Gummerus.

Karlsson, M. 2008. Paimion vanhukset ulkoilevat uudella elämyspihalla. Dialogi-lehti 6/2008, s. 32–33.

Kettunen, R., Kähäri- Wiik, K., Vuori - Kemilä, A., & Ihalainen, J. 2003. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: Bookwell Oy.

Liikuntalaki. 1054/1998.

Leikkipaikkavälinevalmistaja. Lappset-kotisivut Saatavissa: [www.lappset.com/fi/fi/Pro Play/ikäihmiset.iw3](http://www.lappset.com/fi/fi/Pro%20Play/ikäihmiset.iw3). [viitattu 21.12.2009].

Lyyra, T-M., 2007.Terveys ja toimintakyky. Teoksessa: Lyyrä, T-M., Pikkarainen, A & Tiikkainen (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer Paino Oy.

Maankäyttö- ja rakennuslaki. 132/1999.

Pahtaja V., Hämäläinen P. & Leppänen T. 2003. Senioreiden tasapainon ja motoriikan harjoittaminen. Tutkimusraportti.Rovaniemen ammattikorkeakoulu. s. 16.

Payne, I., Orsage- Smith, E. ,Roy,M. & Godbey, G. 2005. Local park use and personal health among older adults. Journal of Park and Recreation Administration Summer volume 23, number, pp. 17–18.

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä, koti- ja asumispalvelustrategia. Saatavissa: <http://infokanava.ad.phks.fi/yhteisetositot/?cvy=9985&ryhma=717>. [viitattu 20.1.2009].

Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus.

Rappe, E., The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care 2005. Saatavissa: <https://oa.doria.fi/dspace/bitstream/10024/3232/1/theinflu.pdf>. [viitattu 20.1.2010].

Ruoppila, I., Psyykkisen toimintakyvyn tukeminen. 2003. Teoksessa: Heikkinen, E. & Marin, M. (Toim.) Vanhuuden voimavarat. 2. painos. Vammala: Tammi.

Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Levon ja virkistykseen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

Sievinen, T. Ikääntyneiden ulkoilu. 2003. Teoksessa: Toim. Karvinen, E. & Syrén, I. oraita 2/2004. Iäkkäät ja ulkona liikkuminen seminaariesitys. Ikäinstituutti, s. 2–3.

Siitonen, T. Elinympäristön kehittäminen. 2008. Teoksessa: Heikkinen, E. & Rantanen, T. (Toim.). Gerontologia. 2. uudistettu painos. Keuruu: Kustannus Oy Duodecim.

Ikäihmistenpalvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveys ministeriö julkaisuja Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö & Suomen kuntaliito, s. 3.

Suomen perustuslaki 731/1999.

Suominen, H., Rantanen, t., Hirvensalo, M & Era, P. 2000. Kuinka ikääntyvät hyötyvät liikunnasta? Teoksessa: Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimus katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: PainoPorras Oy. s. 167 -169.

Sysmän vanhuspoliittinen strategia vuoteen 2010, s.10–26.

Tilastokeskuksen väestöennuste 2009 – 2060. Julkaistu 30.9.2009. Saatavissa: [http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn\\_2009\\_2009-09-30\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_tie_001_fi.html). [viitattu 6.3.2010].

Töyli, P., Fogelholm, M. & Väänänen, I. 2009. Liikunnallinen aktiivisuus. Teoksessa: Haapola, I., Fogelholm, M., Heinonen, H., Karisto, A., Kullaa, A., Mäkelä, T., Niiranen, T., Nummella, O., Pajunen, E., Ritsilä, A., Seppänen, M., Töyli, P., Uutela, A., Valve & Väänänen. Ikihyvä Päijät-Häme- tutkimus perusraportti 2008. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyön julkaisuja 70. s 50

Vallejo Medina, A., Vehviläinen, S., Haukka, U-M., Kivelä, S-L. & Pyykkö, V. 2006. Vanhustenhoito. Porvoo: WSOY.

Verhe, I & Suomen Invalidien Urheiluliitto. 1994. Esteettä luontoon liikkumaan. Ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuvuus liikkumisesteisille. Helsinki: Painatuskeskus.

Verhe, I., Ruti, M. & Suomen Invalidien Urheiluliitto. 2007. Esteetön luontoliikunta. Opetusministeriö liikuntapaikkajulkaisu 93. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö, Jyväskylä; Gumme-  
rus..

De Vreede, P., Jans, M., Jongert, T. & Hopman-Rock, M. 2007. Ouderen in beweging! in Hillesluis. TNO rapport Kv/B&G 2007.027, s. 14–19.

**MITEN LIIKUTTE?**

Liikun itsenäisesti  
Liikun apuvälineitä käyttäen  
Liikkuessa tarvitsen avustajan

**HARRASTATTEKO LIIKUNTA?** kävelyä, pyöräilyä, voimistelua tai näihin verrattavissa olevaa hyötyliikuntaa kuten portaissa kulkemista?  
( Liikunta voi tapahtua ilman apuvälineitä tai apuvälineen kanssa.)

Päivittäin  
Viikoittain (1-3 krt/viikko)  
Harvemmin  
En koskaan

**MINKÄLAISTA LIIKUNTAA HARRASTATTE?**

Voitte valita useamman vaihtoehto

Kävely	Hiihto
Sauvakävely	Tanssi
Pyöräily	Pallopelit
Juoksu	Marjastus
Uinti	Retkeily
Voimistelu	Puutarhanhoito
Muu, mitä?	

**KUINKA TÄRKEÄ ON OMAN LIIKUNTAMISKYKY SÄILYMINEN?**

Erittäin paljon  
Paljon  
Vähän  
Ei olekaan

**MITEN PYSTYT YLÄPITÄMÄÄN LIIKUNTAKYKYÄ?**

## KÄYTTEKÖ ULKONA?

Päivittäin

Viikoittain (1-3 krt/viikko)

Harvemmin

En koskaan

## TUNNETTEKO ITSENNE YKSINÄISEKSI?

En juuri koskaan

Harvoin

Usein

Miksi?

## OLETTEKO KANSSAKÄYMISSÄ ERI-IKÄISTEN IHMISTEN KANSSA?

	Nuoret	Itseä nuoremmat	Oma ikäpolvi	Itseä vanhemmat
Paljon				
Jonkin verran				
Vähän				
En lainkaan				

**MITÄ PUUTARHA TEILLE ANTAA?** Hyvää oloa, virkeyttä,  
pirteyttä, kuntoa jne.